

黃飛鴻
嫡傳

工字伏虎拳



南拳秘傳功譜

梁達 編著

黃飛鴻嫡傳工字伏虎拳



嶺南美術出版社

(粤)新登字 06 号

责任编辑	刘 军 后来居
封面设计	梁健莹
责任技编	吴少娟
书 名	黄飞鸿嫡传工字伏虎拳
编 著	梁 达
出版发行	岭南美术出版社
经 销	广东省新华书店
印 刷	番禺市印刷厂
开 本	787×1092 毫米 32 开 6.25 印张 112 千字
印 次	1996 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 15000 册
书 号	ISBN 7-5362-1341-7 / J·1213
定 价	元

工字伏虎拳源流概述

工字伏虎拳，由清末民初广东武术名家、虎鹤门宗师林世荣根据其师黄飞鸿遗技所编创。

黄飞鸿一生传奇，精擅单工拳、双工拳、单弓伏虎拳、双弓伏虎拳、猛虎拳、四象标龙棍、双子母刀，以及无影脚、黑虎爪等绝技，为近代岭南武林之翘楚。

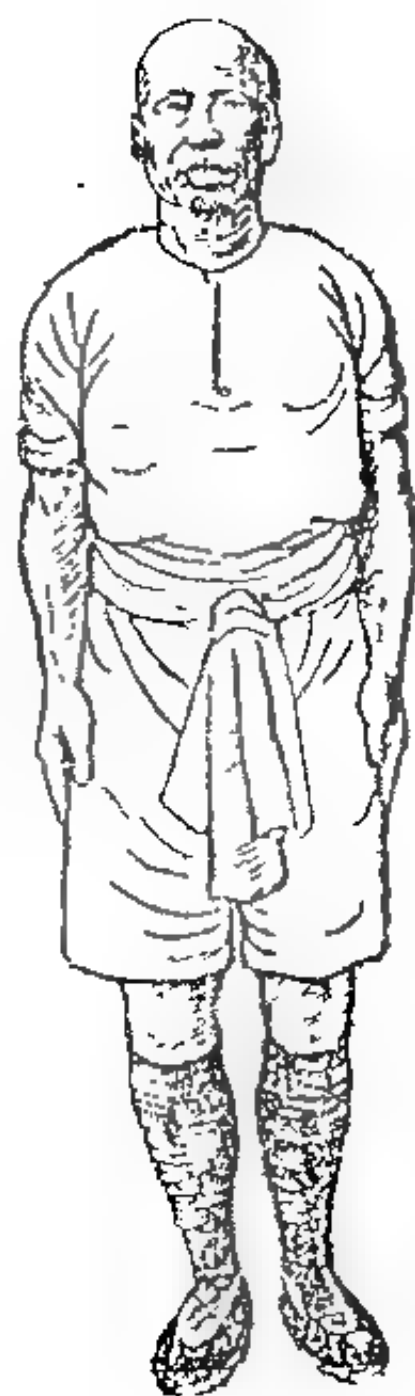
工字伏虎拳即是由林世荣将其单、双工拳和单、双弓伏虎拳加以揉合演化而创编出来的一套拳法。

林世荣后将此拳传于弟子邓二；邓二又传于弟子何华。1957年，何华在广州西关龙津中路开设“何华国术研究所”，遂使此拳风行一时。

而林世荣弟子朱愚斋对工字伏虎拳图谱之整理，亦功不可没。

工字伏虎拳图谱

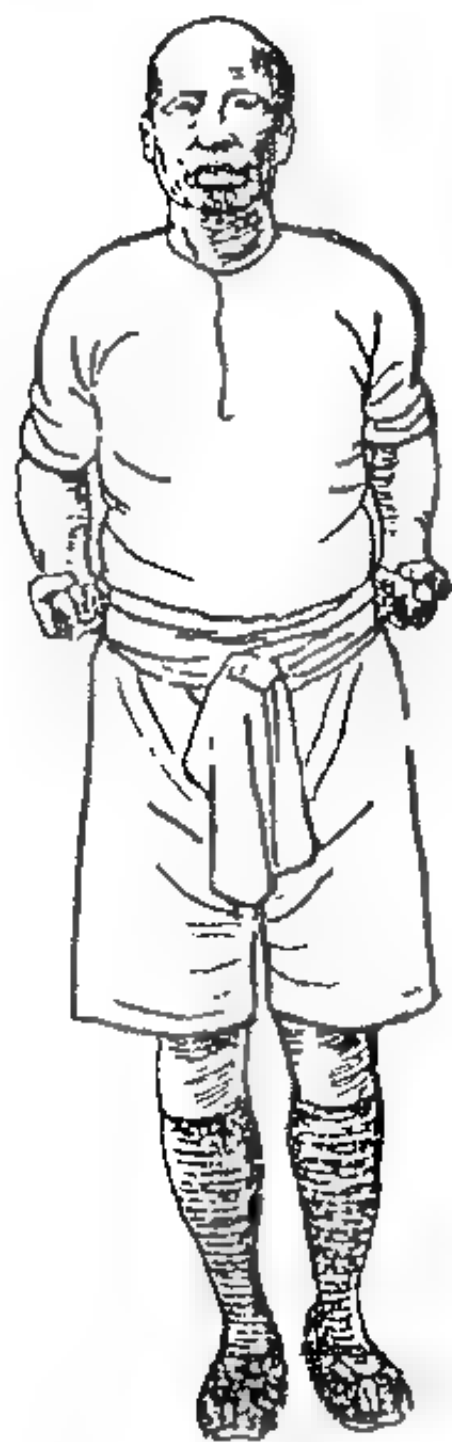
第一式 合腳離開一寸闊



訣曰

合腳離開一寸闊，頭頂千斤定天門；
氣充丹田貫四肢，心耳足眼神意存。

第二式 兩手揸拳藏在腰



訣曰 兩手揸拳藏在腰，敵來打我再發招；
一變擒拿伏虎手，虛實相擋玄機妙。

第三式 抽上胸中一切出



訣曰：抽上胸中一切出，切掌勢如刀劍斬；
提拳縮肘消伏手，反掌虎撲破敵卒。

第四式 反手抽拳對膊肩



訣曰

反手抽拳對膊肩，洪家伏虎有真傳；
向上一道勢威猛，雙拳可以打通天。

第四式 反手抽拳对膊肩

诀曰：反手扣拳对膊肩，洪家伏虎有真传；
向上一通势威猛，双拳可以打通天。

【图解】 承上式。双手反掌揸拳，用力猛喝一声“哟”，朝上抽起，与肩膀相对（如图）。

【要旨】 抽拳时劲力要猛，吼一声助势。

【拆门解义】 此势为上攻手法，用手撞人下颌。

【编者按】 此势尚可消解他人伏抱。当我被敌从后抱住双臂及身躯时，只须按式双手向上猛抽一通，即可解脱。抽手时切记同时用臀部向后一撞。此招叫虎尾势，以撞其腹裆逼人松抱。

第五式

橫迫三株標串掌



訣曰 橫迫三株標串掌，內力沉標標指長；
此勢專練標掌勁，所籤真諦標無量。

第六式

沉靜一定指撐天



訣曰

沉靜一定指撐天，鐵臂禪師傳在先；
此功又練指尾力，林師遺教透深言。

第六式 沉肘一定指撑天

诀曰：沉肘一定指撑天，铁臂穆师传在先；
此功又练指尾力，林市遗教透深言。

【图解】 承上式 二株标串掌之后，沉肘一定；双掌拇指内屈，四指撑天（如图）。

【要旨】 沉桥贯力于掌指，直至指端。

【拆门解义】 此势为架拦手法，用于“扣桥”，即以此桥臂之力，硬架敌之拳臂；所谓桥上来而桥下过也。

【编者按】 林世荣先师言：欲用指尾之力，必练四指撑天。人若手臂无力，关节酸软，依此法练习，必见成效。

第七式

右手撻拳左用掌



訣曰

右手撻拳左用掌，原是一槌一拍上；
算作開禮尋常意，飲虎擒羊暗中藏。

第八式

吊腳收胸見禮謙



訣曰：吊腳收胸見禮謙，波不動時我不變；
敵來飛出丁翅手，千斤墜法破其先。

第八式 吊脚收胸见礼谦

诀曰：吊脚收胸见礼谦，彼不动时我不变；
敌来飞出^①翅手，千斤坠法破其先。

【图解】 承上式 左脚划正，脚尖站地；右脚随之微曲，成吊脚马。同时右拳左掌向前推出（如图）。

【要旨】 拱礼时收胸微笑。

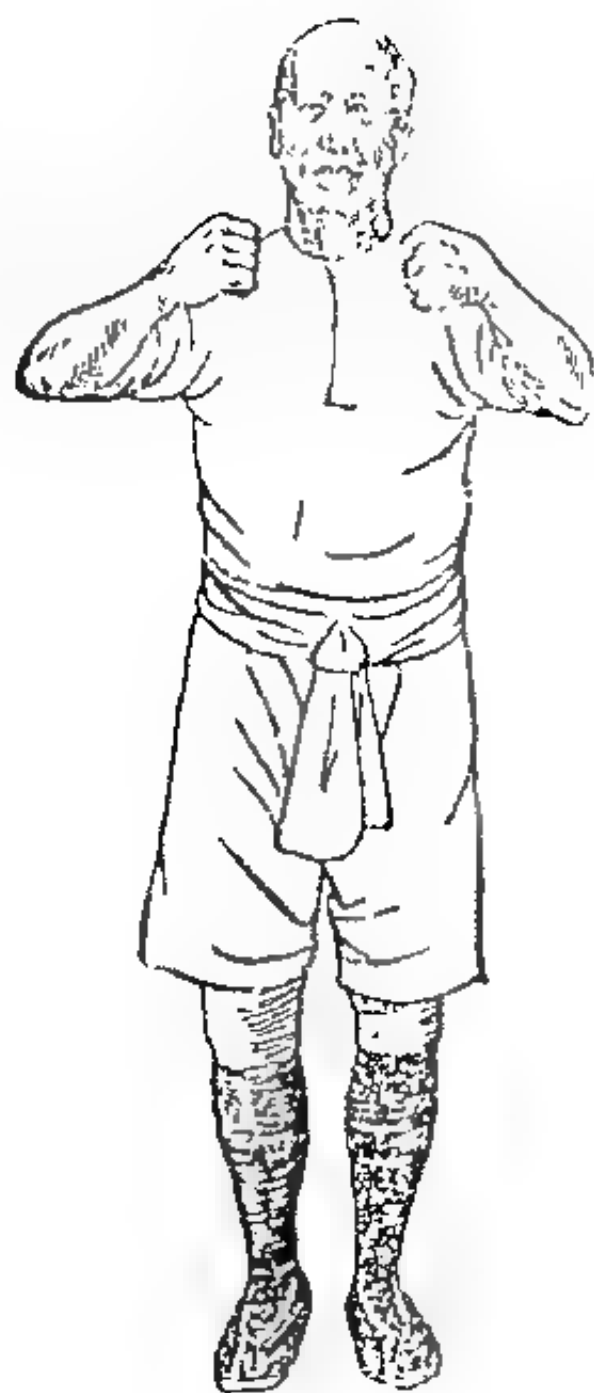
【拆门解义】 此势为开礼，原无拆义。若敌此时乘机一拳向我中路空门打入，我即可用左手一拍正截其拳，再立转铁门门千斤坠之势打他（千斤坠之法见第八十二式）。

【编者按】 此拱手一式，为武林中人相见之礼，以示相互尊重之意。若从技击论，则以静待动，寓攻于守，乃后发制人之法。

① 出、一、南拳术语，敷衍之意。

第九式

扭手收拳歸原位



訣曰

扭手收拳歸原位，化出一掌似蝶飛；
此是洪家真絕技，再變漏手顯雄威。

第九式 扭手收拳归原位

诀曰：扭手收拳归原位，化出一掌似蝶飞；
此是洪家真绝技，再变漏手显雄威。

【图解】 承上式。扭手收拳（如图），然后再归原位（藏腰）

【要旨】 收拳扭手时，要气充胸膈；藏腰时再将气引归下腹丹田。

【拆门解义】 此势暗藏蝶掌手法。其妙处在于当敌发掌推我时，我顺手一扭，双掌一齐打出，以掌破掌。

若我掌力不及，即可变分漏手而出（参见第五十三式）。

【编者按】 经云：拳不及掌，掌不及指。故世有金刚指、铁砂掌之类手法。

此扭手变掌，出手畅顺，形似飞蝶，势如闪电，并可因敌而变多种攻打手法；故洪拳蝶掌，向称大技。

第十式

腳脰開馬落四平



訣曰：腳脰開馬落四平，趾尖膝頭兩對正；
搖腰提坐如泰山，銅澆鐵鑄功乃成。

第十式 脚胛开马落四平

诀曰：脚胛开马落四平，趾尖膝头两对正；
插腰稳坐如泰山，铜浇铁铸功乃成。

【图解】 承上式。扭手藏拳于腰，两脚一开，身坐四平大马（如图）。

【要旨】 脚尖对正膝部，着力于地；身腰沉稳，头颈平正，眼望前方。

【拆门解义】 此势为洪拳著名马法之一，旨在培练腰马内力，巩固下盘，故无拆义。

成此势时，须知我上中下三路皆空，故易以黑虎偷心、单龙出海、火箭槌之类拳法攻我；当此可用退马穿桥手法（如单虎爪）消之。

【编者按】 洪拳甚重腰马，故门中有言：“未学拳头，先学扎马。”腰马乃南拳之根基。昔日广东洪拳名家铁桥三，便以铜浇铁马、落地生根著称。马功至此，则敌不仅无法扫脚撼我，尚惧我大脚踩之。

第十一式

抽拳在胸雙切膀



訣曰 抽拳在胸雙切膀，虎嘯一聲護中堂；
力透指掌尤為要，雙工十字妙中藏。

第十一式 抽拳在胸双切膀

诀曰：抽拳在胸双切膀，虎臂一护中堂；
力达指掌尤为要，双工十字妙中藏。

【图解】 承上式，将双拳从腰间抽至胸中，用力向下切出，同时口发“呵”声（如图）。

此名双切膀雷手。

【要旨】 力贯指掌。两手掌心朝下，指尖相对，相距约五寸。

【拆门解义】 此势为守中掌法，用于截打中路来拳。若敌拳左来，则我左挑；右来，则我右挑；双拳同来，则双手挑。此名双工十字手，为此势之变化。

【编者按】 此切膀雷手，乃拳常用手法之一；一旦发出，即应连消带打变守为攻。一般切掌手，多变内里藏化，以击敌腰部。

第十二式 合掌分開定金橋



訣曰：合掌分開定金橋，雙蝶撲來斷其腰；
藏有二星拘彈弓，伏虎夢中大執招。

第十三式 一指三株拋掙手



訣曰：一指三株拋掙手，肘起震出力悠悠；
右一撐天左虎爪，強筋健骨此良猷。

第十三式 一指三株抛肘手

诀曰：一指三株抛肘手，时起震出力悠悠；
右一撑天左虎爪，强筋健骨此良猷。

【图解】 承上式。左手将撑天四指扣下，如鹰爪形（属虎爪之一）；右手将中指、无名指、尾指扣下，食指竖起，成一指撑天状（如图）。然后抛肘出掌三次（法见下图）。

【要旨】 抛肘不要过猛，力要沉。出掌时将劲力贯于掌指之中，震力而出。

【拆门解义】 此势旨在练抛肘震掌。而扣指之法，即是擒拿抓法。对敌时可以此法扣其锁骨，而以抛肘击其下颚。震掌主练内力，久之击人力透脏腑；唯用无定式。

【编者按】 常练此式对强化消化系统和指臂筋骨大有帮助。

第十四式

連拋三次有三勾



訣曰 連拋二次有三勾，此勢直勝不含混；
是消橫勝真妙手，兜撞破抱其中存。

第十四式 连抛三次有三匀

诀曰：连抛三次有三匀，此势直掙不含混；
是消横掙真妙手，兜撞破抱其中存。

【图解】 此势乃上式中之抛掙形态（如图）。

【要旨】 抛掙不可过急。

【拆门解义】 此势乃专消横肘撞击之法，也可作兜击下颚之用。若敌忽然从正面切入，双手来抱我腰，则我可起掙立击其颚，令其负痛松手。

【编者按】 此抛掙手法，洪拳称为“虎掙”。经云，逢掙必以掙消掙，横掙来时直掙消，直掙来时横掙消。

“以掙破掙”，乃洪拳大法，故对此势，学者切莫小视之。

第十五式

四拋標串撐天指



訣曰：四拋標串撐天指，先標後定勢連之。

內藏洪家大手法，世代少語人鮮知。

第十五式 四抛标串撑天指

诀曰：四抛标串撑天指，先标后定势连之；
习藏洪家大手法，世代少语人鲜知。

【图解】 承上式。抛标一次之后，即将双掌向下一拍至腰间，紧接着合指向前标出，然后齐变四指撑天（如图）。

【要旨】 标掌要快而猛并力透指端，随变撑天掌。

【拆门解义】 此势乃攻胸手法。若敌一拳向我中部打来，我即用此标掌直出迎击，连消带打（参见第二十三式）。

【编者按】 此势若与抛标一拍掌连用，则为洪拳著名之“一势连环”攻敌大法。此法为家皆为门中之秘，不公于世。

第十六式

雙抽雙割一揸分



訣曰：雙抽雙割一揸分，金橋掛打力如神；
拳出千鈞勢難遏，可破銅牆鐵壁陣。

第十六式 双抽双割一搯分

诀曰：双抽双割一搯分，金和排打力如神；
上出千钧势难退，可代铜墙铁壁等。

【图解】 承上式 将两手收至胸前交加一台，双掌揞掌一抽，外分离开（如图）。

此名双抽双割，又叫分金桥

【要旨】 分拳时要挺胸，力硬势猛

【拆门解义】 此势略变即为挂拳 若敌以中拳向我正面打来，我即可侧肩进马，用此势或变抒拳反击

【编者按】 洪家拳法，多属后发制人 你不来我不发，你来则我发，连消带打 此招分金拌打，乃洪拳常用手法，气势沉雄，非同小可

第十七式

出左吊右拉歸後



訣曰

出左吊右拉歸後，右虛左實意要守，
何懼他腳掃過來，我亦有腳與之斗。

第十七式 出左吊右拉归后

诀曰：出左吊右拉归后，右虚左实意要守；
何惧他脚扫过来，我亦有脚与之斗。

【图解】 承上式。从分金桥变抱拳藏腰，左脚向前一步，右转身拉马归后；紧接着右脚吊起，脚尖着地（如图）。

【要旨】 吊脚转身要自然，两脚左实右虚，心存迎敌之念。

【拆门解义】 此势乃吊脚马，为洪拳脚法之一。若敌脚踢来，我立起右脚去架，以脚消脚，此名脚上起脚法。凡踢上之脚，一定要稳。

【编者按】 经曰：以脚拆脚。横脚来则直脚去，直脚来则横脚去；总之连消带打，以脚制脚。

修练此法，要在立稳踢猛；否则起脚时身易失衡，被人拖跌。

第十八式 剗腳四平八分馬



訣曰：剗腳四平八分馬，能踢可變單勝剗；
洪家腳法由此練，踢起千斤不虛夸。

第十八式 铲脚四平八分马

诀曰：铲脚四平八分马，能踢可变单膀划；
洪家脚法由此练，踢起千斤不虚夸。

【图解】 承上式。一提所吊右脚（如图），再一转铲地，成四平八分马势。

此势又名金鸡独立。

【要旨】 吊提右脚时，左足要立稳。

【拆门解义】 此势提脚待发，义同上式。实战中亦可立变单膀手，消敌来拳。

【编者按】 “金鸡独立”式，既可出踢脚，又可变膀手，运用十分灵活。

此势为脚法基本功之一。

第十九式 子午連轉單膀手



訣曰 子午連轉單膀手，橋來橋上過手走；
若見馬到馬發標，洪家硬拳擅硬斗。

第十九式 子午连转单膀手

诀曰：子午连转中暗手，桥来桥上无手走；
若三马到马发标，洪拳硬拳硬硬上。

【图解】 承上式，扭身右转，两脚成右弓左箭步（又名子午马）；然后左掌下按，右掌化爪从左肩前划出（如图）。

此名单膀手

【要旨】 子午马要稳，单膀手要有力。

【拆门解义】 洪拳膀手，有内外之分，单膀手属内膀，一般之割手、切掌则属外膀。

此势用手硬接对方手桥，并乘机擒拿之。

【编者按】 经曰：桥来桥上过，马到马发标。此单膀手法，以桥拆桥、以硬打硬，堪称洪拳“硬桥硬马”之典型招式。

第二十式 一挑擰馬千字落



訣曰：一挑擰馬千字落，一撇一橫深斟酌；
世人若得其中秘，便知洪家妙法多。

第二十一式 抽手轉身割歸後



訣曰：抽手轉身割歸後，鉸剪馬步將腰扭；
割掌蓄力備偷襲，連環掌去勢不留。

第二十一式 抽手转身割归后

诀曰：抽手转身割归后，铰剪马步将膝扭；
割掌蓄力备偷袭，连环掌去势不留。

【图解】 承上式 转身踏马扭步，成铰剪（剪刀）马势；右手藏拳在腰，左手化掌，一沉割归腰间（如图）。

【要旨】 转身扭马要稳，割掌蓄力。

【拆门解义】 此势拆义有二，皆由上式变出 一是当我下字手时，敌向我左侧腰部一拳打入，我立转马，抽手向下割，则成此势 二是敌从后面一拳打来，我将左脚向前踏，扭膝成铰剪马；顺势以手往头上一拦割下，亦成此势。

【编者按】 此抽身割掌，由上式拆变而来，并多与下式连环使用。即割掌之后，要紧接着一掌打出，不能稍有停顿。经云“一割一掌打出”，即此意也。

第二十二式

上馬連變側掌打



訣曰：上馬連變側掌打，防腰又化四平馬；
平膀項肘標手去，絞是鐵漢也血花。

第二十二式 上马连变侧掌打

诀曰：上马连变侧掌打，防腰又化四平马；
平肘顶肘标手去，纵是铁汉也开花。

【图解】 承上式 右脚前踏，成右弓左箭子午马，同时左手侧掌打出（如图）。

【要旨】 出掌用劲，肘稍下沉，

【拆门解义】 此势为中攻手法，但侧掌一出，腰间顿空，须防敌趁机偷袭；可立转四平马，顶肘打出（参看下式），再出标串手还击。

【编者按】 四平肘打人非同小可。经曰：拳肘之力，为最大。又云：拳不及掌利，掌不及指尖。拳力不及肘，肘力不及脚。而人身之力，大莫过腰。故凡劲力，必从腰发

第二十三式

四平睜頂標串出



訣曰：四平睜頂標串出，洪家拳腿有睜漸；
但須預防膝下虛，以睜拆睜有規津。

第二十三式 四平肘顶标串出

诀曰：四平肘顶标串出，一家拳髓有绝技；
正角颈防矮下安，以肘顶净有规律。

【图解】 承上式：在侧掌打出及左转四平马之同时，左肘平肩顶出（如图）。

此名四平肘。

【要旨】 四平肘要平，力要稳。

【拆门解义】 此势为上打手法。若敌以肘法来消，我可扭马转身，旋肘伏压其上，以肘拆肘。

【编者按】 洪拳素重短桥起马，拆肘乃其中一大技法。唯肘法易学难精，须反复研习方能洞悉其奥。

第二十四式 割手四平掌打正



訣曰：割手四平掌打正，掌風起處發吼聲，以聲助力勢如虎，電光石火更雷鳴。

第二十四式 割手四平掌打正

诀曰：割手四平掌打正，掌风起处发吼声；
以声助力势如虎，电光石火更雷鸣。

【图解】 承上式。左手向下割，再提至腋下推打出（如图）。

【要旨】 四平马不变。割手要猛，推掌要正。

【拆门解义】 此势连消带打，为洪拳著名之雷电掌法；用于打人胸部。出掌时猛喝一声，如雷轰顶，可令敌魂飞魄散。

此势既出，敌若欲扭我手腕，我可将掌变拳，一抽而分开其势。

【编者按】 此四平正掌功成之后，七尺以外，掌风即可伤人。

相传练习此掌，要日对山中，朝晚推出数次，三年便可大功告成。

訣曰：一挫抽手轉一分，勢變金樵說五行；
金木水人土參竅，切莫浪拋輕傳人。



第二十五式 一挫抽手轉一分

第二十五式 一揸抽手转一分

诀曰：一揸抽手转一分，势变金槌^①说五行；
金木水火土拳窍，切莫浪抛轻传人。

【图解】 承上式。将左四平掌下压一揸成拳，再略抽提气，然后两拳一分向左右打出（如图）。

【要旨】 力注揸抽之中。

【拆门解义】 此势拆义可参看第十六式。

【编者按】 此揸拳分金槌势，为洪家五行拳之一。五行拳共分金、木、水、火、土五种，金即分金槌；木乃夹木槌；水为水浪抛槌；火乃火箭槌；土为土抛槌。

① 槌——广州方言，音（chui），拳头之意。

第二十六式 出右吊左拉歸後



訣曰：出右吊左拉歸後，左虛右實意要守；
無非一腳分左右，前式此式兩相伴。

第二十六式 出右吊左拉归后

诀曰：出右吊左拉归后，左虚右实竟要守；
此非一脚分左右，前式此式两相作。

【图解】 承上式，左手变抱拳收腰；右脚踏出，左脚拖后，自然吊起（如图）。

【要旨】 转身吊脚要自然；两脚右实左虚，心存防敌意。

【拆门解义】 参看第十七式

【编者按】 此吊脚马势，通常用作拆脚前之准备。若敌直脚来，则我横脚去；若敌横脚来，则我直脚去。

第二十七式

剗腳四平馬八分



訣曰 剗腳四平馬八分，可變一手單膀真；
彈腳再出千斤力，金雞獨立譜有云。

第二十七式 铲脚四平马八分

诀曰：铲脚四平八分，可变一手单脚真；
这脚再出千斤力，金鸡独立境有云。

【图解】 承上式 提左吊脚（如图），再转铲落地，变四平八分马。

【要旨】 提左脚时，右足要稳。

【拆门解义】 此势可变单膀手，防敌拳攻

【编者按】 可参看第十八式

